

Frühjahr 2013

# TRIAS Report

- 2 Eltern und der Babyschlaf  
Lotta schläft – endlich!
- 3 Harmonie für Mutter und Kind  
Yoga in der Schwangerschaft
- 4 Alexander-Technik  
Belastende Gewohnheiten ablegen
- 5 Rasant entspannt  
Die besten Minuten-Übungen
- 6 Nada Yoga inspiriert  
Meditieren mit Musik und Klängen
- 7 Wenn die Psyche leidet  
Mit Achtsamkeit raus aus der Grübelfalle
- 8 Mit bunten Klebestreifen gegen den Schmerz  
Taping selbst gemacht
- 9 Der lockere Einstieg in ein fleischloses Leben  
Unverbissen vegetarisch
- 10 Low Carb  
Wenig Kohlenhydrate – viel abnehmen
- 11 Schlemmen wie im Süden  
LowFett 30 all'italiano
- 12 So klappt Abnehmen auch im Job  
Trennkost für Berufstätige
- 13 Dem Stoffwechsel einheizen – Fett verbrennen  
Erfolgreich abnehmen mit Almased
- 14 Ideal nach dem Basenfasten  
Basisch essen jeden Tag



## Eltern und der Babyschlaf Lotta schläft – endlich!

Wenn Babys und Kleinkinder nachts lautstark ihren Bedürfnissen Ausdruck verleihen, ist an Schlaf nicht mehr zu denken. Hunger, eine volle Windel, Monster unterm Bett und das Bedürfnis nach Nähe geben den Ton an. „Als Eltern spielen wir eine ganz entscheidende Rolle, wenn es darum geht, dass unsere Kinder ein gesundes Schlafverhalten entwickeln“, weiß Aylin Lenbet. In ihrem neuen Ratgeber „Lotta schläft – endlich!“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2013) begleitet die Diplom-Psychologin Lotta und ihre Eltern bei den ersten Gehversuchen ins Traumland und gibt wertvolle Ratschläge rund ums Einschlafen, Durchschlafen und Ausschlafen.

„Babys haben kein Schlafproblem. Sie schlafen, wie es sich für Babys gehört. Wenn einer ein Problem hat, dann sind das wir Eltern – weil uns nicht gefällt, wie unsere Babys schlafen“, ist Aylin Lenbet überzeugt. Deshalb sollten Eltern der Versuchung widerstehen, den Nachwuchs einem Schlaf-Effizienzprogramm zu unterziehen.

Liebevoll begleiten und in ihrer natürlichen Schlafentwicklung unterstützen können Eltern ihren Nachwuchs, wenn sie die Bedürfnisse der Kinder, aber auch die eigenen erkennen und ernst nehmen. Mutter Katrin findet zum Beispiel heraus, dass Lotta sich am Ohr reibt, wenn sie müde ist. Lottas Schlafrhythmus und ihre Schlafdauer halten Mutter Katrin und Vater Christian in einem Schlafprotokoll fest. So können sie schnell feststellen, wenn sich Lottas Schlafbedürfnis verändert, und zum Beispiel die Dauer ihres Mittagsschlafs anpassen.

Neben Fakten zum Schlaf von Babys und Kleinkindern erhalten Eltern Anregungen, wie sie Anzeichen von Müdigkeit richtig deuten und Wachmacher erkennen. Mütter aus verschiedenen Ländern von Afrika bis Finnland erzählen von ihren Traditionen rund um den Kinderschlaf. Abgerundet wird der Ratgeber durch Antworten auf die Frage: Wann schläft auch Mama – endlich?

### Wissenswertes

#### Ab ins Bett

- Ob Ihr Baby tief genug schläft, um es ins Bett zu bringen, erkennen Sie daran, dass sein Ärmchen wie ein nasser Waschlappen herunterfällt, wenn Sie es anheben und dann loslassen. Ist Ihr Baby nach dem Hinlegen doch wieder dabei aufzuwachen, hilft es, wenn Sie eine Weile rhythmisch seinen Popo tätscheln oder es schaukeln und im Anschluss Ihre Hand noch ein bisschen am Körper des Babys ruhen lassen.



Aylin Lenbet

#### Lotta schläft – endlich!

**Einschlafen – durchschlafen – ausschlafen**

TRIAS Verlag, Stuttgart. 2013 · € 14,99 [D]

ISBN 978-3-8304-6517-1

E-Book ePub 978-3-8304-6519-5

#### ► DIE AUTORIN



Die Kindheit und Jugend von Aylin Lenbet spielte sich in zwei Städten – Heidelberg und Ankara – und zwei Kulturen ab. Als Aylin Lenbet, Diplom-Psychologin, das erste Mal Mutter wurde, war sie überrascht, wie verunsichert viele Eltern in Deutschland mit ihren Kindern

umgehen – besonders beim Thema Schlaf. Sie beschloss ein Buch zu schreiben, in dem sie über die verbreiteten Irrtümer zum Babyschlaf aufklärt und junge Eltern darin bestärkt, sich selbst zu vertrauen. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Töchtern in Berlin-Kreuzberg.

#### ► WEITERE TITEL ZUM THEMA

Edith Gätjen  
**Lotta lernt essen**  
TRIAS Verlag, Stuttgart  
€ 14,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-3865-6

Elizabeth Pantley  
**Schlafen statt Schreien**  
TRIAS Verlag, Stuttgart  
€ 17,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-3503-7

## Harmonie für Mutter und Kind

# Yoga in der Schwangerschaft

Die Schwangerschaft ist eine einzigartige Zeit im Leben einer Frau – voller Freude, Liebe und Dankbarkeit, aber auch voller körperlicher Veränderungen und emotionaler Achterbahnfahrten. Mit Yoga können werdende Mütter innere Ruhe spüren, den Körper stärken und eine achtsame Bindung zum Ungeborenen aufbauen. Barbara Kündig stellt in ihrem neuen Ratgeber „Schwangerschafts-Yoga“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2013) zwei Programme vor, die für Frauen mit und ohne Yoga-Vorerfahrung gleichermaßen hilfreich sind: eines für die Zeit der Schwangerschaft und eines für die Rückbildung nach der Entbindung.

Durch regelmäßiges Üben der Asanas können Schwangere nicht nur der Geburt gelassener entgegenblicken, sondern auch Beschwerden wie zum Beispiel Rückenschmerzen vorbeugen und lindern. Das bewusste Atmen während der Übungen lässt mehr Energie in den Körper und zum Baby fließen und hilft gleichzeitig Anspannungen und Ängste loszulassen. Die „Löwin“, Simhasana, zum Beispiel wird begleitet von dem Gedanken „Mein Körper und mein Geist sind voller Kraft“. Die Übung wirkt befreiend und streckt die Wirbelsäule.

Die achtsame Wahrnehmung gibt Vertrauen in den eigenen Körper und seine Kraft. So lernen Schwangere, auch während der Entbindung ihre Kraft voll einzusetzen und zu entspannen, wenn keine Anspannung nötig ist. „Bei der Geburt werden Sie als Folge Ihrer Yogapraxis bewusster mit Schmerz umgehen können. Sie werden weniger versuchen, gegen den Schmerz anzukämpfen, sondern diesen vielmehr bewusst loslassen und dabei weich und offen und mit dem Baby verbunden bleiben“, ist Barbara Kündig überzeugt. 13 Asanas verbinden sich zu einem Programm von 50 oder alternativ 25 Minuten auf CD, das sich vom ersten bis zum neunten Monat eignet. Auch in der Zeit nach der Geburt bleibt Yoga ein wichtiger Begleiter. Das ganzheitliche Programm für die Rückbildung hilft bei der Regenerierung des Körpers.

### Wissenswertes

#### Das Mantra Om

- Yoga ist die Ausrichtung von Körper und Geist auf die innere Stärke und die Verbindung zum größeren Ganzen. Mithilfe von Mantras können positive Energien freigesetzt werden. Das Mantra Om besteht aus drei Lauten: „A“, „U“ und „M“. „A“ ist ein öffnender Laut, der nach außen gerichtet ist und Vibrationen im Becken und Bauch erzeugt. Er wird Ihnen helfen, wenn Sie Ihr Kind zur Welt bringen. „M“ ist ein schließender Laut und somit auch passend für die Schwangerschaft. „M“ unterstützt Sie dabei, sich nach innen zu wenden und die Verbindung zu Ihrem Kind und sich selbst zu stärken.



Barbara Kündig  
**Schwangerschafts-Yoga**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart, 2013 · € 17,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6654-3  
 E-Book ePub 978-3-8304-6656-7

### ► DIE AUTORIN



Barbara Kündig hat viel von der Welt gesehen: Nach mehrfachen langen Auslandsaufenthalten unter anderem in Indien lebt sie heute mit ihrem Mann und ihren zwei Kindern in Winterthur. Sie ist Arbeits- und Organisationspsychologin. Als diplomierte Yoga-Lehrerin und Trainerin

der „Mindfulness-based Stress Reduction“ (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn gibt sie Kurse. Ihren besonderen Zugang zum Schwangerschafts-Yoga hat sie durch die Rückmeldung vieler Kursteilnehmerinnen entwickelt und bietet es auch als Fortbildungsprogramm für Yoga-Lehrerinnen an.

### ► WEITERE TITEL ZUM THEMA

Uschi Ostermeier-Sitkowski  
**Das große Yoga Basisbuch**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart  
 € 19,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6756-4

Franziska Liesner  
**Mein Beckenbodenbuch**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart  
 € 17,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6577-5

## Alexander-Technik

# Belastende Gewohnheiten ablegen

**Der Nacken schmerzt, die Schultern sind angespannt, die Arbeit am Schreibtisch fällt schwer. Mit der Alexander-Technik lassen sich belastende Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten aufdecken und eine neue, wohltuende Koordination etablieren. Positionen im Sitzen, Stehen und Liegen können genutzt werden, um sich selbst wahrzunehmen, unnötiges Halten loszulassen und Körper und Geist harmonisch auszurichten. Renate Wehner lädt mit ihrem neuen Ratgeber „Alexander-Technik“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2013) zu acht-samen Übungen für mehr Körperharmonie ein.**

Im Gegensatz zu Yoga oder autogenem Training lehrt die Alexander-Technik keine Körperübungen, sondern vermittelt ein Prinzip der ganzheitlichen Koordination, das auf alle Lebenssituationen übertragbar ist. Ziel ist es, Bewegungs- und Handlungsgewohnheiten abzulegen, die dem Körper nicht guttun. „Mit der Alexander-Technik lernen wir, die Qualität, mit der wir unseren alltäglichen Aufgaben nachgehen, zu verbessern: indem wir einengende Muster, sei es im Körper oder im Geist, bewusst loslassen und mit gedanklichen Anweisungen mehr Raum und Klarheit schaffen“, weiß Renate Wehner.

Anschauliche Gedanken wie „Ich lasse meinen Hals frei sein, damit der Kopf nach oben gehen kann“ bewirken durch achtsames Üben, dass genau das geschieht. „Die verbesserte Ausrichtung des Körpers entsteht nicht durch äußeres Tun, sondern durch eine Neuorientierung, die im Bewusstsein beginnt. Wir halten inne, um nicht auf gewohnte Weise zu reagieren, und kreieren damit Raum für neue Pfade. Je häufiger wir etwas wiederholen, desto stärker ist die neuronale Bahnung. Daher lenken wir die Aufmerksamkeit darauf, wie wir unsere Ziele erreichen“, erklärt Renate Wehner. Die Übungen für mehr Körperharmonie im Buch und auf CD unterstützen Menschen aller Altersstufen dabei, aufrechter, gelassener und stressfreier durch das Leben zu gehen.

### Wissenswertes

#### Frederick Matthias Alexander (1869-1955)

- Die Alexander-Technik ist eine der ältesten westlichen Methoden der ganzheitlichen Körperarbeit. Bereits Ende des 19. Jahrhunderts entwickelte der australische Schauspieler Frederick Matthias Alexander damit einen Weg, sich auf eine bewusste und konstruktive Weise selbst zu steuern. Alexander litt zunehmend an Stimmproblemen und Heiserkeit und erkannte im Spiegel einen Zusammenhang zwischen seinem Selbstgebrauch und der Funktionstüchtigkeit seiner Stimme. Er gewann die Erkenntnis, dass in jeder Aktivität körperliche, emotionale und mentale Funktionen zusammenwirken.



Renate Wehner  
**Alexander-Technik**  
**Achtsame Übungen für mehr Körperharmonie**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. 2013 · € 17,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6739-7  
 E-Book ePub 978-3-8304-6741-0

#### ► DIE AUTORIN



**Renate Wehner** studierte Sozialpädagogik an der FH München. Als Quereinsteigerin in den zeitgenössischen Tanz lernte sie die Alexander-Technik kennen. Heute bietet sie Aus- und Weiterbildung in Alexander-Technik, zeitgenössischem Tanz und personenzentrierter Beratung an.

Gemeinsam mit Olivia Rohr leitet sie das Zentrum für Alexander-Technik, Yoga und Tanz (ZAYT) in Freiburg.

#### ► WEITERE TITEL ZUM THEMA

Heike Höfler  
**Atem-Entspannung**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart  
 € 14,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6140-1

Birgit Lichtenau  
**Feldenkrais: Entspannter Nacken – bewegliche Schultern**  
 Hörbuch, TRIAS Verlag, Stuttgart  
 € 14,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6678-9

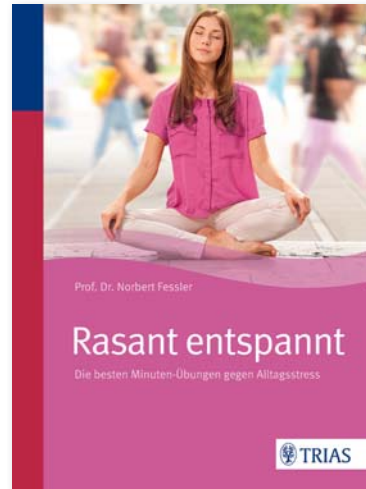
Rasant entspannt

# Die besten Minuten-Übungen

**Stress im Job, Hektik im Alltag und ein strammes Freizeitprogramm – da ist es kein Wunder, wenn der Nacken verspannt, der Rücken schmerzt oder der Schädel brummt. Mit einem achtsamen Blick auf sich selbst und einfachen Minuten-Übungen lassen sich typische Stresssituationen entschärfen und Beschwerden rasch lindern. In seinem neuen Ratgeber „Rasant entspannt“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2013) stellt Norbert Fessler neun Kurzprogramme für Körper und Geist vor, die sich problemlos in den Alltag integrieren lassen.**

Achtsamkeit, das bewusste Lenken der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment, hat ihren Ursprung in der buddhistischen Lehre und Meditationspraxis. Professor Dr. phil. habil. Norbert Fessler hat die Idee der Achtsamkeit aufgegriffen und im Rahmen des Forschungsprogramms Karlsruher Entspannungs-Training (KET) wirksame Körperachtsamkeits-Programme entwickelt.

„Wenn Sie die Programme gezielt durchführen, helfen sie Ihnen, die rechte Abfolge von Spannung und Entspannung im beruflichen und privaten Alltag zu erspüren und damit dauerhafte Verspannungen und Fehlspannungen zu vermeiden“, ist Fessler überzeugt. Die Übungen für Augen, Kiefer, Schultern, Hände, Füße und andere Körperregionen können beispielsweise energiefördernd und entspannend wirken. „Sie verleihen dem Körper nicht nur situationsbedingt mehr Wohlbefinden, sie wirken, funktional betrachtet, auch präventiv“, erklärt Fessler. So können unter anderem Rückenprobleme gelindert oder Zivilisationskrankheiten wie Gelenkverschleiß vorgebeugt werden. Neben fachlich fundiertem Hintergrundwissen enthält der Ratgeber einzelne Übungen zur Dehnung, Mobilisation, Massage und Entspannung bestimmter Körperpartien. Übungsvorschläge zu konkreten Lebenssituationen wie „Der perfekte Start in den Tag“, „Fit vor dem PC“ oder „Übungen vor dem Einschlafen“ runden das Infoangebot ab.



Prof. Dr. phil. habil. Norbert Fessler  
**Rasant entspannt**  
**Die besten Minuten-Übungen gegen Alltagsstress**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart, 2013 · € 14,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6669-7  
 E-Book ePub 978-3-8304-6671-0

► **DER AUTOR**



**Prof. Dr. phil. habil. Norbert Fessler** ist Professor für Sozialwissenschaften des Sports am Institut für Bewegungserziehung und Sport der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe. Seit 1999 ist er Leiter der Entspannungsseminare in der Lehrerausbildung. 2010 gründete er die

Arbeitsgruppe KET (Karlsruher Entspannungs-Training): Gemeinsam mit insgesamt 14 Expertinnen und Experten entwickelte und evaluierte er die Entspannungs-Kurzprogramme.

**Wissenswertes**

**Die SeKA-Programmprofile auf einen Blick**

- Handlungsprofil: körperbasiert, achtsam, selbstinstruktiv
- Anwendungsprofil: im Alltag und bei der Arbeit, jederzeit und überall, einfach und schnell durchführbar
- Wirksamkeitsprofil: ganzheitlich für Körper und Geist, persönlichkeitsbildend und konzentrationsfördernd, funktional als Prävention gegen Zivilisationskrankheiten, wie Rückenschmerzen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, nachhaltig wirksam

► **WEITERE TITEL ZUM THEMA**

Christoph M. Bamberger, Ana-Maria Bamberger  
**Die 50 besten Stress-Killer**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart · € 9,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6134-0

Daniel Wilk  
**So einfach ist Autogenes Training**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart · € 14,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6732-8

Dietmar Ohm  
**Stressfrei durch Progressive Relaxation**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart · € 14,95 [D]  
 ISBN 978-3-8304-3890-8



Nada Yoga inspiriert

# Meditieren mit Musik und Klängen

Die uralte Tradition des Nada Yoga bringt die Energiefelder unseres Körpers mithilfe von Klang wieder in ihre natürliche Schwingung. Das sogenannte „Yoga des Klangs“ ist in Deutschland wenig bekannt, denn die traditionelle indische Musik ist für westliche Ohren nicht einfach zugänglich. Das Hörbuch „Meditieren mit Musik und Klängen“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2013) vereint klassische indische Instrumente mit vertrauten westlichen. Es entführt Hörer in die Welt der Meditation mit Musik und der eigenen Stimme.

„Die CD ist ein Versuch, die Praxis des Nada Yoga der westlichen Welt zu vermitteln, ohne ihre uralte Tradition zu ersetzen“, erklärt Autor Roop Verma. Nada ist der „Urton“, der Anfang aller Dinge. Die Silbe „Nad“ bedeutet „strömen“. Nach indischer Auffassung ist der menschliche Körper von 72 000 Nadis, Nervenkanälen, durchzogen, in denen Prana, Energie, fließt. Jeder Nadi vibriert in seiner eigenen Frequenz und kann durch Klänge beeinflusst werden. Über Schwingungen werden die Energiefelder des Körpers gereinigt und ausgeglichen.

„Lassen Sie die Musik der CD für sich sprechen und spüren Sie ihre entspannende und heilsame Wirkung“, rät die Autorin Annette Cramer. Auf der CD sind die einzelnen Tracks so geordnet, dass Hörer schrittweise in das bewusste Hören geführt werden. Dazu lassen sie die Klänge durch den Körper fließen und fühlen, wie sich Bindegewebe, Muskeln und Lympheflüssigkeit durch den Klang verändern. „Hinter jedem Klang, jedem Ton gibt es aber noch viel mehr. Versuchen Sie jedes Mal, hinter das zu hören, was Sie gerade wahrnehmen“, erklärt Cramer. „So erleben Sie die Kraft der heilenden Klänge und spüren, wie sie Ihre Stimmung und Verfassung beeinflussen.“ Die CD enthält acht Kompositionen, bei denen klassische indische Instrumente wie Sitar und Tabla auf Klavier, Harfe und Monochord treffen. Im 56 Seiten starken Booklet finden Leser Informationen zur Tradition des Nada Yoga und zur Meditation.

## Wissenswertes

### Effekte des Nada Yogas

- ▶ Tiefenentspannung
- ▶ Steigerung der Konzentration
- ▶ Verfeinerung des physischen Hörsinnes
- ▶ Anhalten des inneren Dialogs, Beendigung des mentalen Lärms
- ▶ Aktivierung und Stärkung des inneren Hörens, Sehens und Fühlens
- ▶ Gesundheitsfördernde Harmonisierung der gesamten Physiologie



Roop Verma, Dr. Annette Cramer  
**Meditieren mit Musik und Klängen**  
 Hörbuch, TRIAS Verlag, Stuttgart, 2013 · € 17,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6879-0

## ▶ DIE AUTOREN



**Roop Verma** ist einer der international bekanntesten Musiker, Komponist und Lehrer der klassischen indischen Musik. In Europa ist er auch bekannt für seine Seminare über Meditation und Nada Yoga, das Yoga des Klangs.



**Dr. Annette Cramer** ist Musikpsychologin und -therapeutin. Seit 1979 arbeitet sie in ihrer eigenen Praxis in München.

## ▶ WEITERE TITEL ZUM THEMA

Swami Saradananda  
**Atem – Kraftquelle deines Lebens**  
 Hörbuch, TRIAS Verlag, Stuttgart  
 € 14,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6366-5

Ernst Schrott  
**Heilende Klänge des Ayurveda**  
 Hörbuch, TRIAS Verlag, Stuttgart  
 € 14,95 [D]  
 ISBN 978-3-8304-3550-1

Wenn die Psyche leidet

# Mit Achtsamkeit raus aus der Grübelfalle

**Mangelndes Selbstwertgefühl, Angst im Alltag, das Gefühl, sein Leben einfach nicht im Griff zu haben, und Depression – wenn die seelische Not übermächtig wird, ist professionelle Unterstützung nötig, um das Leben wieder besser meistern zu können. Zu den wirksamsten therapeutischen Hilfen gehört das Erlernen von Achtsamkeitstechniken. Dr. med. Ulrike Anderssen-Reuster erklärt in ihrem neuen Ratgeber „Achtsamkeit“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2013), wie sich Stress und seelisches Leid auflösen und in Mitgefühl, Gelassenheit und Lebendigkeit wandeln lassen.**

„Es ist oft nicht die Situation, die Stress verursacht, sondern die Art und Weise, wie wir darauf reagieren. Psychisches Leiden wird maßgeblich durch den eigenen Geist geschaffen, verstärkt oder unterhalten“, erklärt Anderssen-Reuster. Unsere Gedanken und Gefühle bestimmen, wie wir die Welt um uns herum und uns selbst wahrnehmen und bewerten. „Die Dinge sind nicht per se schlecht, sondern wir interpretieren sie so, weil wir schlechte Laune haben. Wenn wir also immer besser verstehen, dass wir unterschiedliche Brillen auf der Nase tragen, dann verstehen wir, dass wir selbst unsere Wirklichkeit gestalten“, weiß Anderssen-Reuster.

Menschen mit psychischen Problemen werden häufig von Gedanken und Gefühlen beherrscht, aus denen sie nicht mehr herausfinden. Achtsamkeitspraktiken helfen ihnen, einen neuen Blick auf die Welt und sich selbst zu werfen und Situationen neu zu deuten und zu entschärfen. Durch verschiedene Meditationen und Übungen zur achtsamen Wahrnehmung von Körper, Gedanken und Gefühlen lernen depressive Patienten, Grübelkreisläufe zu durchbrechen, Suchtpatienten ihrem Verlangen nicht nachzugeben und Menschen mit Selbstwertproblemen nehmen sich selbst wohlwollender wahr. Anderssen-Reuster erklärt, wie seelisches Leid psychotherapeutisch verstanden wird und die Behandlung durch Achtsamkeit sinnvoll unterstützt werden kann.

**Wissenswertes**

**Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn**

- ▶ Achtsamkeit, die buddhistische Lehre zur Überwindung von Schmerz und Leid, hat seit den 1980er-Jahren für psychotherapeutische Behandlungstechniken eine immer größere Bedeutung gewonnen. Jon Kabat-Zinn war der Erste, der eine meditative Achtsamkeitspraxis mit einem klinischen, verhaltenstherapeutischen Behandlungsansatz kombinierte. Dabei meint Achtsamkeit, auf eine bestimmte Art und Weise aufmerksam zu sein, nämlich von Moment zu Moment, nicht wertend und freundlich.



Dr. Ulrike Anderssen-Reuster  
**Achtsamkeit**  
**Das Praxisbuch für mehr Gelassenheit und Mitgefühl**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. 2013 · € 19,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6650-5  
 E-Book ePub 978-3-8304-6652-9

▶ **DIE AUTORIN**



**Dr. med. Ulrike Anderssen-Reuster** ist Leitende Ärztin der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie am Zentrum für Psychische Gesundheit des Städtischen Krankenhauses Dresden-Neustadt.

▶ **WEITERE TITEL ZUM THEMA**

Christian Stock  
**Achtsamkeitsmeditation**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart  
 € 17,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6471-6

Claus Derra  
**Achtsamkeit**  
**Die Rosinenmethode**  
 Hörbuch, TRIAS Verlag, Stuttgart  
 € 14,95 [D]  
 ISBN 978-3-8304-3512-9

## Mit bunten Klebestreifen gegen den Schmerz Taping selbst gemacht

Spätestens seit der letzten Fußball-WM und den Olympischen Spielen kennt sie jeder Sportfan – die bunten Klebebänder, mit denen zahlreiche Spieler und Athleten in den Wettkämpfen gingen. Wie die dehnbaren Klebestreifen den verstauchten Knöchel stützen, den Rücken beweglicher machen und blaue Flecken schneller verschwinden lassen, erklären John Langendoen-Sertel und Karin Sertel in ihrem Ratgeber „Das Taping-Selbsthilfe-Buch“, der jetzt zusammen mit DVD und zwei Rollen 3NS®-Tex-Tapes als „Taping-Box“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2013) angeboten wird.

Egal, ob Beschwerden im Alltag oder beim Sport – Tapes lindern nebenwirkungsfrei Muskel-, Gelenk- und Nervenschmerzen und reduzieren Schwellungen. Beim Taping werden schmerzende Muskeln und deren Schmerzpunkte beklebt und es entsteht eine sanfte Dauermassage, die Durchblutung und Lymphfluss stimuliert und die Heilung anregt. Außerdem können Gelenke gestützt, Fehlstellungen minimiert und Schwellungen und Narben behandelt werden.

„Ein wichtiger Effekt, den man mit Taping erreichen kann, ist die Verminderung von Schmerzen. Wenn man weniger Schmerzen hat, kann man sich wieder besser bewegen, was wiederum den Schmerz weiter reduziert. In vielen Fällen ist Bewegung die eigentliche Medizin“, erklären die Physiotherapeuten John Langendoen-Sertel und Karin Sertel.

In ihrem Ratgeber erklären sie detailliert und anschaulich bebildert, wie die Tapes bei den rund 160 häufigsten Beschwerden – von Arthrose über Muskelkater bis zur Prellung – angelegt werden müssen, um optimal zu wirken. Auf der beiliegenden DVD werden zusätzlich 20 der wichtigsten Anwendungen vorgestellt. Und mit den zwei Rollen hochwertiger 3NS®-Tex-Tapes können Nutzer gleich die ersten Anwendungen ausprobieren.



John Langendoen, Karin Sertel  
**Das Taping-Selbsthilfe-Buch**  
in der Taping-Box: Buch, DVD, Tapes  
TRIAS Verlag, Stuttgart, 2013 · € 44,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-6886-8

### ► DIE AUTOREN



**John Langendoen** ist seit 1976 Sportphysiotherapeut, Diplom-Akupunkteur, MSc in Schmerzmanagement, Fachlehrer und -prüfer für manuelle Therapie und Mitglied des IFOMPT sowie Gründer und Mitinhaber von Therapy4U Physiotherapie und Training in Kempten/Allgäu.

**Karin Sertel** ist seit 1980 Physiotherapeutin. Sie ist eine erfahrene Hand-, Manual- (Maitland® Konzept) und Cranio-Sacral-Therapeutin für Kinder und Erwachsene.

### Wissenswertes

#### Taping hilft auch bei Erkältung

- Bei einer Erkältung oder bei Nebenhöhlenproblemen kann in diesem Bereich speziell über Nacht ein Tape angelegt werden. Der Schleim kann besser abfließen und das Gefühl einer verstopften Nase nimmt ab. Man kann wieder freier durchatmen.

### ► WEITERE TITEL ZUM THEMA

John Langendoen, Karin Sertel  
**Das Taping-Selbsthilfe-Buch**  
TRIAS Verlag, Stuttgart · € 29,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-3903-5

Dieter Sielmann  
**Medi-Taping im Sport**  
TRIAS Verlag, Stuttgart · € 19,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-6870-7

Hans Ulrich Hecker, Kay Liebchen  
**Aku-Taping**  
TRIAS Verlag, Stuttgart · € 19,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-6864-6



## Der lockere Einstieg in ein fleischloses Leben Unverbissen vegetarisch

Immer wieder erschüttern Lebensmittelskandale Europa: In Tiefkühl-Lasagne wurde Pferdefleisch gefunden und Bio-Eier sind nicht das, was ihr Siegel verspricht. Claudia Klinger wollte die Massentierhaltung vor einigen Jahren nicht mehr länger unterstützen. „Obwohl mir Fleisch zeitlebens wunderbar geschmeckt hat“, wie sie sagt. Sie machte sich auf die Suche nach pflanzlichen Alternativen. Wie locker, experimentierfreudig und frei von Ideologien sie sich ins vegetarische Leben stürzte und heute bei „fast vegan“ angekommen ist, erzählt sie in ihrem Buch „Unverbissen vegetarisch“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2013).

„Flexitarisch, vegetarisch, vegan – ernährungsspezifische Schubladen waren mir bei der Umstellung egal. Wichtig ist, dass die Richtung stimmt!“, erklärt Klinger. Die Suche nach dem anderen Essen war eine spannende Reise zu neuen kulinarischen Ufern. Sich nur von Körnern, Gemüse und Salat zu ernähren, war für sie keine Perspektive: Mithilfe von Seitan, Ei- und Milchersatzprodukten sowie Sojafleisch kehrten ihre Lieblings-Fleischgerichte in Gestalt pflanzlicher Varianten wieder. „Wenn es so einfach ist, Fleischgerichte mit pflanzlichen Alternativen zuzubereiten – warum ist das nicht bekannter?“, fragte sich Klinger.

Es bedurfte einer Experimentierphase, bis Klinger die pflanzlichen Alternativen fest in ihre Kochroutine aufgenommen hatte. Weil sie sich Ausnahmen grundsätzlich erlaubte, blieb sie bei der Stange: „So bin ich insgesamt sehr zufrieden mit meinem ‚unverbissen vegetarischen‘ Leben, das tatsächlich immer ‚veganer‘ wird – und das ganz ohne Verzichtsgefühle.“ Klinger berichtet in dem Buch über die Gründe, die sie im Alter von über 50 bewogen, ihre Ernährung umzustellen. Sie erklärt, warum sie ohne Bedauern nicht nur Fleisch, sondern bald auch weitere Tierprodukte von ihrem Speiseplan gestrichen hat. Der Rezeptteil ist eine Sammlung alltagstauglicher pflanzlicher Rezepte.

### Wissenswertes

#### Die Autorin über Fleischersatz und Moral

- ▶ Klassische Vegetarier mögen den Kopf schütteln angesichts der Ambition, traditionelle Fleischgerichte nachempfinden zu wollen: Das gute Gelingen dieses Ansinnens hat es mir ermöglicht, stressfrei vom Fleisch zu lassen. Denn viele Menschen entwickeln nicht einen Ekel vor Fleisch, sondern lediglich vor der Art und Weise, wie Tiere gehalten werden, bevor sie im Kochtopf landen. Die allermeisten wissen nicht, dass es den nahezu perfekten Fleischersatz gibt. Schon meine ersten Versuche mit Seitan waren so vielversprechend, dass ich begeistert darüber bloggte: „Und aus Mehl werden Steaks!“



Claudia Klinger  
**Unverbissen vegetarisch**  
**Der lockere Einstieg in ein fleischloses Leben**  
TRIAS Verlag, Stuttgart, 2013 · € 12,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-6733-5  
E-Book ePub 978-3-8304-6744-1

#### ▶ DIE AUTORIN



Diplom-Kommunikationsdesignerin  
**Claudia Klinger** ist seit 1997 als Webdesignerin, Blog-Autorin und Internet-Dienstleisterin selbstständig und lebt in Berlin. Seit 2010 bloggt sie unter [www.unverbissen-vegetarisch.de](http://www.unverbissen-vegetarisch.de) über ihr fleischloses Leben.

#### ▶ WEITERE TITEL ZUM THEMA

Gabriele Lendle, Ernst Walter Henrich  
**Ab jetzt vegan!**  
TRIAS Verlag, Stuttgart  
€ 17,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-6660-4

Karl von Koerber, Hubert Hohler  
**Nachhaltig genießen – Rezeptbuch für unsere Zukunft**  
TRIAS Verlag, Stuttgart  
€ 19,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-6053-4

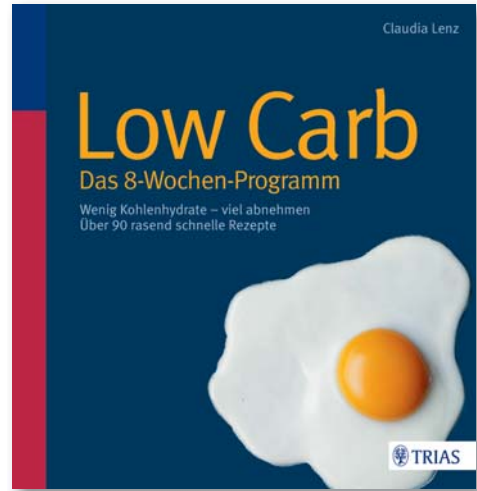
Low Carb

# Wenig Kohlenhydrate – viel abnehmen

Müsli zum Frühstück, mittags ein Stück Pizza und Brot zum Abendessen – Kohlenhydrate dominieren unseren täglichen Speiseplan. Wer sich hier einschränkt, kann rasch ein paar unliebsame Kilos loswerden. Ernährungswissenschaftlerin Claudia Lenz erklärt in ihrem Ratgeber „Low Carb: Das 8-Wochen-Programm“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2013), wie und warum man mit einer kohlenhydratbewussten Ernährungsweise zuverlässig schnell abnehmen kann und Heißhungerattacken aus dem Weg geht.

Mit dem Low-Carb-Programm purzeln die Pfunde, weil das Insulin im Zaum und der Blutzuckerspiegel konstant gehalten werden. Insulin ist ein Hormon der Bauchspeicheldrüse, das die Zelltüren aufschließt, damit der Brennstoff in Form von Blutzucker aus dem Blut in die Zellen aufgenommen werden kann. Kohlenhydrate, vor allem in stark verarbeiteten und süßen Lebensmitteln, sorgen dafür, dass vermehrt Insulin ausgeschüttet und die Zellen zur raschen Brennstoffaufnahme geöffnet werden. Die Zellen nehmen aus dem Blut schnell viel Zucker auf, der in Energie umgewandelt wird. Was nicht sofort verwertet werden kann, landet als Fett auf den Hüften. Außerdem sinkt durch die schnelle Aufnahme des Zuckers in den Zellen die Konzentration im Blut. Der Blutzuckerspiegel sinkt. Da das Gehirn jedoch für seine Arbeit einen gewissen Zuckerspiegel im Blut benötigt, schüttet es das Stresshormon Adrenalin aus. Eine Folge davon: Heißhunger – und der Griff zum nächsten Stück Schokolade. Ein Teufelskreis! Mit einer Low-Carb-Ernährung wird weniger überschüssige Energie aufgenommen und das Heißhungergefühl verschwindet.

Claudia Lenz stellt in ihrem Ratgeber zwei Programme vor: ein 2-Wochen-Programm für Eilige und ein 8-Wochen-Programm für den Ausdauer-Abnehmertyp. 90 Gerichte vom Low-Carb-Frühstück über Snacks und Suppen bis zum Menüvorschlag fürs Wochenende stehen auf dem abwechslungsreichen Speiseplan.



Claudia Lenz  
**Low Carb**  
**Das 8-Wochen-Programm**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart, 2013 · € 17,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6707-6  
 E-Book ePub 978-3-8304-6709-0

► DIE AUTORIN



Claudia Lenz ist Diplom-Oecothrophologin. Nach Jahren in der Ernährungsberatung und anschließenden Verlagserfahrungen arbeitet sie heute in ihrem eigenen Redaktionsbüro in Essen.

Wissenswertes

**Weniger Kohlenhydrate**

- 220 bis 250 Gramm Kohlenhydrate verzehren die Deutschen im Schnitt täglich. Wer mit Low Carb abnehmen möchte, sollte täglich nicht mehr als 100 Gramm Kohlenhydrate zu sich nehmen. Das entspricht etwa 675 Gramm Kartoffeln oder 150 Gramm Naturreis, Couscous oder Vollkornnudeln. Für den Abnehmerfolg ist wichtig, dass Sie in der Tagessumme nicht mehr Kohlenhydrate essen. Wenn Sie in einer Mahlzeit also relativ viele Kohlenhydrate zu sich genommen haben, können Sie das mit dem nächsten Gericht ausgleichen.

► WEITERE TITEL ZUM THEMA

Florian Rauch, Peter Mayr  
**Die Kohlenhydrat-Lüge**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart  
 € 14,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-3915-8

## Schlemmen wie im Süden

# LowFett 30 all'italiano

Dauerhaft abnehmen, das klappt nur mit einer grundsätzlichen Ernährungsumstellung. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, maximal 30 Prozent der Kalorien in Form von Fett zu sich zu nehmen. Das Programm LowFett 30 übersetzt diese Empfehlung in konkrete Ernährungstipps. Das Abnehmprogramm, das unter anderem als Online-Kurs auf [www.lowfett.de](http://www.lowfett.de) angeboten wird, wird von vielen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Wer seine Ernährung entsprechend umstellen möchte, findet jetzt fettarm zubereitete, mediterrane Rezeptklassiker in „LowFett 30 – Das Italien-Kochbuch“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2013).

Die italienische Küche ist lecker und abwechslungsreich und viele typische Zutaten wie Tomaten, Zucchini, Spaghetti oder Ciabatta sind ohnehin LowFett 30. Das heißt, höchstens 30 Prozent der Kalorien in diesen Lebensmitteln sind Fett-Kalorien. Die fettreichen Zutaten lassen sich leicht ersetzen: „Statt Mascarpone nehmen wir Quark, statt Sahne Joghurt oder Milch, statt Salami Putenbrustscheiben“, erklärt Autorin Gabi Schierz. „Und Olivenöl, das aus der italienischen Küche nicht wegzudenken ist, verwenden wir einfach etwas sparsamer“, ergänzt Mitautorin Gabi Vallenthin. „Das tut dem Geschmack keinen Abbruch und senkt den Fettanteil der Mahlzeiten erheblich.“

Schierz und Vallenthin haben das Ernährungskonzept entwickelt. Sie erklären in ihrem neuen Kochbuch, wie Einkaufen, Kochen und Genießen nach LowFett 30 funktionieren und gelingen. Die 90 Rezepte umfassen italienische Köstlichkeiten von Antipasti, Suppen und Salaten über klassische Pizzen, Pasta, Fleisch- und Fischgerichte bis hin zu süßen Leckereien.



Gabi Schierz, Gabi Vallenthin  
**LowFett 30 – Das Italien-Kochbuch. Schlemmen wie im Süden – 90 garantiert fettarme Klassiker**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. 2013 · € 14,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6683-3  
 E-Book ePub 978-3-8304-6685-7

### ► DIE AUTORINNEN



**Gabi Schierz** ist Ernährungswissenschaftlerin und studierte in Gießen und arbeitete lange Zeit in der Lebensmittelindustrie als Produktmanagerin.



**Gabi Vallenthin** ist Kommunikationswirtin. Sie arbeitete in verschiedenen Werbeagenturen. Gemeinsam entwickelten sie 1997 das LowFett 30-Ernährungskonzept.

### Wissenswertes

#### Lecker Pasta!

- Eine einfache Faustregel für Pasta-Liebhaber: Pro 100 Gramm Kohlenhydrate im Rohzustand können Sie rund 14 Gramm Fett zugeben. Sie können also 100 Gramm Nudeln kochen und in 14 Gramm Butter anbraten. Gewürze dazu, Gemüse, Kräuter ... – diese Nudelpfanne wird LowFett 30 sein. Geben Sie dann noch fettarmen Schinken dazu, ist immer noch alles im grünen Bereich.

### ► WEITERE TITEL ZUM THEMA

Gabi Schierz, Gabi Vallenthin  
**LowFett 30: Das große Kochbuch**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart  
 € 19,95 [D]  
 ISBN 978-3-8304-3824-3

Gabi Schierz, Gabi Vallenthin  
**LowFett 30: Die Fett-Ampel**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart  
 € 14,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6490-7

## So klappt Abnehmen auch im Job

# Trennkost für Berufstätige

Eine Diät oder Ernährungsumstellung in den Arbeitsalltag zu integrieren, ist nicht einfach: Aus Zeitmangel, wegen fehlender Aufwärmöglichkeiten oder einer schlecht ausgestatteten Kantine bleibt gesunde Ernährung häufig auf der Strecke. Trennkost-Expertin Ursula Summ weiß, wie Abnehmen auch im Job funktioniert. Ihr Ratgeber „Trennkost für Berufstätige“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2013) liefert hilfreiche Tipps und leckere Rezepte.

„Nach dem Motto ‚Wer selbst kocht, weiß, was er isst‘ möchte ich Sie zum Kochen ermutigen“, erklärt Summ. „Zu Hause zubereiten, am Arbeitsplatz gleich essen oder kurz in der Mikrowelle erwärmen – fertig ist die perfekte Mahlzeit!“ Neben Obst, Joghurt oder belegten Broten eignen sich auch gekochte Eier, kalter Braten oder Käse zum Mitnehmen. Suppen kann man im Büro in der Mikrowelle oder zu Hause erhitzen und dann in einer Thermoskanne auslaufsicher verpacken. Kalte Gerichte wie Gazpacho, Avocado-Eiersalat oder ein Matjesburger sind schnell am Abend vorher zubereitet. Wer die doppelte Menge kocht, kann zwei verschiedene Gerichte gleichzeitig zubereiten. So wird aus dem restlichen Hühnerfleisch vom Brathuhn mit Gemüse ein Geflügelcocktail für unterwegs. Kantinenesser sollten trennkostgerecht entscheiden, ob sie eine Kohlenhydrat- oder Eiweißmahlzeit zu sich nehmen wollen und die jeweils andere Komponente weglassen. Ein Heftchen, das dem Ratgeber beiliegt, zeigt, welche Gerichte in welche Trennkost-Kategorie gehören.

Summ liefert in ihrem Buch schnelle Rezepte, die helfen, sich auch im Büro mit Trennkost zu ernähren. Zusätzlich erhalten Leser Tipps, wie man die Hürden am jeweiligen Arbeitsplatz umgeht. Schichtarbeitern rät sie beispielsweise, nur an persönlich festgelegten Zeiten zu essen, vor allem in der Nacht. „Eine einfache Regel lautet: Essen Sie alle drei bis vier Stunden. Wenn Sie ständig unregelmäßig essen, bringen Sie Ihr Verdauungssystem völlig aus dem Konzept“, erklärt Summ.

### Wissenswertes

#### Das Prinzip der Trennkost

- Trennkost ist keine Diät im üblichen Sinne, sondern ein Weg zu mehr Wohlbefinden und schonender Gewichtsabnahme. Ein Hauptmerkmal der Trennkost ist, dass stark eiweißhaltige Speisen nicht mit stark kohlenhydrathaltigen Speisen innerhalb einer Mahlzeit verzehrt werden. Konkret heißt das: zum Fleisch oder Fisch keine Kartoffeln, Nudeln oder Reis. Und umgekehrt zu Kartoffeln, Nudeln oder Reis kein Fleisch. Stattdessen gibt es dazu jeweils neutrale Lebensmittel: Gemüse und Salate, Pilze, Sprossen und Keime, Nüsse und Samen.



Ursula Summ  
**Trennkost für Berufstätige**  
**So klappt Abnehmen auch im Job**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. 2013 · € 14,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6447-1  
 E-Book ePub 978-3-8304-6449-5

#### ► DIE AUTORIN



Ursula Summ begeistert seit mehr als 25 Jahren eine große Fangemeinde mit ihrer eigenen Trennkost-Diät – eine Weiterentwicklung der Trennkost nach Hay – und hat bereits zahlreiche Bestseller zum Thema veröffentlicht. Von Ursula Summ sind bei TRIAS zwischenzeitlich

13 Trennkost-Bücher erschienen, von denen seit 2009 über 300 000 Exemplare verkauft wurden. Das macht Lust auf mehr!

#### ► WEITERE TITEL ZUM THEMA

Ursula Summ  
**Trennkost für Naschkatzen**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart  
 € 9,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6051-0

Ursula Summ  
**Trennkost schnell & lecker**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart  
 € 9,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-3951-6

Ursula Summ  
**Trennkost: Das Minuten-Kochbuch**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart  
 € 17,95 [D]  
 ISBN 978-3-8304-3871-7

Ursula Summ  
**Trennkost leicht & lecker**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart  
 € 9,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6081-7



Dem Stoffwechsel einheizen – Fett verbrennen

# Erfolgreich abnehmen mit Almased

**Der Entschluss steht fest: Der Speck muss weg. Aber wie? Die Vitalkost Almased kann beim Abnehmen unterstützen. Es sättigt, regt den Stoffwechsel an und erhöht die Fettverbrennung. In Verbindung mit leichten, ausgewogenen Mahlzeiten schmelzen die Pfunde in wenigen Wochen. Die Ernährungsberaterin Andrea Stensitzky-Thielemans hat im „Almased-Kochbuch“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2013) über 130 leckere Rezepte zusammengestellt, die die Diät optimal begleiten.**

Wer mit der Vitalkost Almased abnehmen möchte, ersetzt bestimmte Mahlzeiten durch ein Pulver aus Soja, probiotischem Joghurt und enzymreichem Honig. „Das Almased-Pulver sättigt lang anhaltend und lässt den Energieverbrauch ansteigen“, erklärt Stensitzky-Thielemans. Und so funktioniert die Ernährungs-umstellung: In der ersten Phase bestehen alle drei Mahlzeiten aus einem Almased-Shake oder einer anderen Zubereitung mit dem Vitalpulver. Damit der Genuss nicht auf der Strecke bleibt, gibt Stensitzky-Thielemans im „Almased-Kochbuch“ Tipps, wie man die Shakes mit Gewürzen, Gemüse oder Obst abwandeln kann.

In der zweiten und dritten Phase ersetzen Nutzer zwei beziehungsweise später nur noch eine Mahlzeit durch das Almased-Pulver. In der vierten Phase, der sogenannten „Lebensphase“, bereiten die Nutzer alle drei Mahlzeiten nach den im Kochbuch beschriebenen Ernährungsempfehlungen zu: Sie nehmen unter anderem viele Ballaststoffe und wenig Kohlenhydrate zu sich und achten darauf, dass der Abstand zwischen zwei Mahlzeiten vier bis sechs Stunden beträgt. Damit ihr Stoffwechsel aktiv bleibt, nehmen sie weiterhin täglich 30 Gramm Almased ein. Für jede der vier Almased-Phasen finden Abnehmwillige die passenden Rezepte. Gazpacho mit Basilikum-Quarknockerln, Zucchini-Karotten-Rösti oder Sellerieschnitzel im knusprigen Parmesanmantel: Das Rezeptbuch unterstützt das Abnehmen und Gewichthalten mit über 130 leckeren Rezepten.

## Wissenswertes

### Abnehmen nach Maß

- ▶ „Je langsamer Sie sich von Ihrem Ballast befreien, desto erfolgreicher werden Sie langfristig sein“, erklärt Stensitzky-Thielemans. Daher dauert die Startphase, in der alle Mahlzeiten durch Almased-Shakes ersetzt werden, auch nur drei bis maximal sieben Tage. Die hauptsächliche Abnahme findet in der Reduktionsphase mit zwei Almased-Shakes statt. Diese kann – je nach Wunschgewicht – wenige Wochen oder bis zu drei Monaten dauern. „Wichtig ist, anschließend ausreichend lange mit der Stabilitätsphase weiterzumachen; in dieser Zeit trainieren Sie das neue Essverhalten“, informiert die Autorin.



Andrea Stensitzky-Thielemans  
**Das Almased-Kochbuch**  
**Über 130 Rezepte: die optimale Ergänzung zum bewährten Abnehm-Programm**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. 2013 · € 17,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6791-5  
 E-Book ePub 978-3-8304-6793-9

### ▶ DIE AUTORIN



**Andrea Stensitzky-Thielemans** arbeitete lange Zeit als Diätassistentin in verschiedenen Kliniken und als Leiterin der Diätabteilung einer Reha-Klinik. Später machte sie sich als Ernährungsberaterin und M.O.B.I.L.I.S.-Trainerin im Fachbereich Ernährung selbstständig. Die Autorin

ist am Institut für Präventive Medizin Freiburg für die Bereiche Diabetes und Übergewicht, am Institut für Sport und Sportwissenschaft an der Universität Freiburg und für den Olympiastützpunkt Freiburg/Schwarzwald, wo sie die Sportler berät, tätig.

### ▶ WEITERE TITEL ZUM THEMA

Monika Braun  
**Smoothies: Die Gesund- und Schlank-Shakes**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart  
 € 9,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-3411-5



## Ideal nach dem Basenfasten Basisch essen jeden Tag

Nach dem Basenfasten ist der Körper entgiftet und einige Kilo leichter, der Organismus ist in Schwung gebracht. Aber wie geht es danach weiter? Mit ihrem neuen Buch „Meine basische Küche. Die besten 170 Rezepte für Ihre Säure-Basen-Balance“ (TRIAS, Stuttgart, 2013) zeigt Sabine Wacker, wie man sich im Alltag basenreich und gesund ernährt. Der Ratgeber liefert viele Rezepte, mit denen eine basenreiche Ernährung garantiert nicht langweilig wird.

Zu viele Säuren im Körper machen unseren Stoffwechsel träge, unsere Haare spröde und lassen uns schlecht schlafen. Wer das Schlappeitsgefühl loswerden will, setzt bei der Ernährung auf die Formel: 80 Prozent basische Lebensmittel, 20 Prozent saure. Um sich basenreicher zu ernähren, meidet man Säurebildner wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Getreide oder Zucker und nimmt viel Obst, Gemüse, Kräuter und Pflanzenöle zu sich.

„Ein basenreiches Leben gelingt dann am besten, wenn man weiß, wo die Säurefallen sind und wie man mit Säurebildnern sparsam umgeht“, erklärt Wacker. Und so funktioniert die Umstellung auf mehr Obst und Gemüse: einen frisch gepressten Saft oder ein basisches Müsli mit Erdmandelflocken und Orangensaft zum Frühstück, Rohkostsalat oder Gemüsesuppe zum Mittagessen, zwischendurch täglich ein bis zwei Äpfel oder anderes reifes Obst essen und das Abendessen entsäuern, indem man die Wurst durch leckere Aufstriche wie Avocadocreme ersetzt.

In ihrem Buch erklärt Sabine Wacker, welche Lebensmittel sauer verstoffwechselt werden, und nennt gute und schlechte Säurebildner. Im Rezeptteil liefert sie 170 Rezepte, die es einfach machen, sich basenreich zu ernähren. Jedes Rezept wird mit Basenpunkten bewertet, die zeigen, wie stark oder schwach basisch das Gericht ist. So können Leser jeden Tag ihre ganz persönliche „Basenbilanz“ ziehen.



Sabine Wacker  
**Meine basische Küche. Die besten 170 Rezepte für Ihre Säure-Basen-Balance**  
TRIAS Verlag, Stuttgart, 2013 · € 17,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-6831-8  
E-Book ePub 978-3-8304-6833-2

### ► DIE AUTORIN



Sabine Wacker hat Medizin studiert (1. Staatsexamen) und praktiziert als Heilpraktikerin in Mannheim. Sie hat sich auf Entgiftungstherapie, Fasten und Ernährungsberatung spezialisiert. Zusammen mit ihrem Mann, dem Arzt Dr. med. Andreas Wacker, hat sie Basenfasten – die

Wacker-Methode® entwickelt, zu der bei TRIAS bereits mehrere Ratgeber erschienen sind.

### Wissenswertes

#### Zu viel Säuren erwischt?

- Frühstück mit Kaffee und Marmeladenbrot und mittags unterwegs? Dann ist heute Abend Suppe angesagt und morgen früh gibt es Obstsalat.
- Im Meetingstress drei Tassen Kaffee zu viel getrunken? Morgen früh gibt es einen frisch gepressten Saft und danach Kräutertee.
- Am Nachmittag zu viel genascht? Dafür gibt es heute Abend nur eine Gemüsebrühe, wenn Sie sehr hungrig sind, mit ein bis zwei Kartoffeln darin.

### ► WEITERE TITEL ZUM THEMA

Sabine Wacker  
**Basenfasten: Richtig einkaufen**  
TRIAS Verlag, Stuttgart  
€ 9,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-6453-2

Sabine Wacker  
**Basenfasten für Eilige**  
TRIAS Verlag, Stuttgart  
€ 14,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-6450-1

Sabine Wacker  
**Basenfasten – Das große Kochbuch**  
TRIAS Verlag, Stuttgart  
€ 17,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-3685-0

Sabine Wacker  
**Basenfasten all'italiano**  
TRIAS Verlag, Stuttgart  
€ 12,95 [D]  
ISBN 978-3-8304-2295-2

# Rezensionsexemplare für Sie

Antwort bitte per Fax an 0711/8931-167 oder per E-Mail an [presse@thieme.de](mailto:presse@thieme.de)

- Lenbet: Lotta schläft – endlich!**  
TN 46517
- Kündig: Schwangerschafts-Yoga**  
TN 46654
- Wehner: Alexander-Technik**  
TN 46739
- Fessler: Rasant entspannt**  
TN 46669
- Verma/Cramer: Meditieren mit Musik und Klängen**  
TN 46879
- Anderssen-Reuster: Achtsamkeit**  
TN 46650
- Langendoen/Sertel: Die Taping-Box**  
TN 46886
- Klinger: Unverbissen vegetarisch**  
TN 46733
- Lenz: Low Carb: Das 8-Wochen-Programm**  
TN 46707
- Schierz/Vallenthin: LowFett 30 – Das Italien-Kochbuch**  
TN 46683
- Summ: Trennkost für Berufstätige**  
TN 46447
- Stensitzky-Thielemans: Das Almased-Kochbuch**  
TN 46791
- Wacker: Meine basische Küche**  
TN 46831

.....  
Medium

.....  
Ressort

.....  
Name

.....  
Straße

.....  
PLZ/Ort

.....  
Telefon

.....  
E-Mail

Bitte senden Sie mir das  
Gesamtverzeichnis des TRIAS Verlages

Mich interessieren weitere Titel  
aus Ihrem Programm:

.....

.....

.....

Frühjahr 2013

# TRIAS Report

Thieme Gruppe  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Rüdigerstraße 14  
70469 Stuttgart

per Post im Fensterumschlag  
per Fax an 0711/8931-167  
per E-Mail an [presse@thieme.de](mailto:presse@thieme.de)

